

**Biomecânica e Treinador: Jurgen Grobler**

Jurgen Grobler é um dos mais bem sucedidos treinadores no mundo dos Desportos Olímpicos e não apenas no remo. As suas equipas conquistaram medalhas em todos os 8 Jogos Olímpicos, de 1976 a 2008, num total de 9 medalhas de ouro e 2 de bronze; remadores treinados por si contribuíram para outros 7 títulos olímpicos.

Jurgen nasceu numa família dum bem sucedido arquitecto, após a 2ª Guerra, na pequena cidade de Burg, perto de Magdeburgo, ex-RDA. Na infância praticou muitos desportos na escola: andebol e outros desportos de bola, natação e pólo aquático, pesca, etc. Descobriu o remo aos 16 anos e remou em todos os tipos de barcos conquistando títulos nos campeonatos nacionais escolares. Jurgen também gostava de fotografia que fez como “pioneiro” nas actividades pós-curriculares. Este passatempo e o seu desejo de viajar pelo mundo levou-o a ser operador de camera. Mas, na RDA, apenas 3-4 estagiários eram aceites nesta especialidade. Então, Jurgen decidiu ser treinador e, em 1965, entrou para a Faculdade de Desporto da Universidade de Leipzig. Aí, estudou todas as ciências do desporto: fisiologia, biomecânica, psicologia, bioquímica, teoria do treino, e também, filosofia comunista; a última com interesse reduzido para um treinador de remo. O tema da sua tese de licenciatura foi biomecânica da canoagem. Transdutores de força foram ligados às pás dos canonistas e quilómetros de papel oscilográfico foram gerados. Como finalista, Jurgen estagiou como treinador no centro de remo de Dresden. O seu orientador, Dr. Hans Eckstein, foi treinador dos campeões olímpicos do M4- em 1968 (México) e 1972 (Munique). Outro orientador foi o chefe da Equipa Nacional, o Prof. Korner. Ambos deram a Jurgen uma intuição e um forte conhecimento do remo.

Depois da sua licenciatura, em 1970, Jurgen foi treinador de pares no centro de alto rendimento de Magdeburgo. Era inovador e experimentou ideias “malucas” para a época. Na Primavera de 72, na Regata de Moscovo, o seu 2x ficou apenas atrás da equipa da USSR, campeã olímpica alguns meses mais tarde. Um remador do seu 2x (Gueldenpfenning) ganhou os campeonatos nacionais e qualificou-se para os Jogos de Munique onde ganhou uma medalha de bronze. Foi um feito para um treinador com apenas 26 anos de idade. No ano seguinte, nos Campeonatos da Europa, o resultado repetiu-se. Então, Jurgen ingressou na equipa nacional e obteve um sucesso fantástico nos Jogos de Montreal, em 1976. Duas das suas equipas conquistaram o ouro, no M2+ (Jaehrling/Ulrich) e M4x (Gueldenpfennig/ Reiche/ Bussert/ Wolfgramm).

Nessa altura, a Ciência Desportiva desenvolvia-se rapidamente na RDA e evoluiu para um sistema centralizado, acessível aos centros regionais de alto rendimento como Leipzig, Dresden, Magdeburgo e Rostock. Conhecidos cientistas como os Profs. Korner, Burmann, e Schwanits trabalhavam com o remo em Berlim, na Universidade de Humboldt. Foram desenvolvidos protocolos nas diversas áreas da ciência, seguidos por todos os treinadores do país. Testes biomecânicos eram regularmente efectuados pelo FES em Berlim, 2-4 vezes por ano, com o apoio duma grande equipa de cientistas e técnicos. Vários tipos de transdutores foram desenvolvidos e montados

em barcos dedicados. A partir dum sistema rígido, que ligava o finca pés e a forqueta (semelhante ao sistema de aranhas movéis), era possível medir a força propulsiva de cada remador. Primeiro, a informação era gravada em fita magnética; depois, evoluiu para um sistema de telemetria. Em Moscovo, 1980, o M2+ de Jurgen repetiu o sucesso Olímpico. Os Jogos seguintes, em Los Angeles, foram objecto de boicote político. Em Seoul, 1988, Jurgen passou para os femininos com igual sucesso com o ouro no double Peter/Schroeter.

Depois da queda do muro e da unificação alemã, em 1989, o sistema desportivo da RDA colapsou. Em 1990, Jurgen aceitou um novo desafio ao aceitar o convite do Leander Club e veio para a GB. Rapidamente, passou a treinador nacional e trabalhou com o 2-, Redgrave/Pinsent, que ganhou a medalha de ouro em Barcelona (92) e Atlanta (96). Em 2000, estes remadores passaram para o 4- e nos Jogos de Sidney, Jurgen ajudou Steve Redgrave a conquistar a sua quinta medalha de ouro. O seu M4- ganhou as duas últimas olímpiadas. Em Atenas, Matt Pinsent ganhou a sua quarta medalha de ouro e, em Pequim, uma nova equipa, James/Williams/Reed/Hodge, ganhou após um fantástico sprint final.

Grobler acredita que a combinação entre a ciência e o terreno é a chave do seu sucesso. Afirma que, “um treinador tem de sentir o que está a fazer. Antes de mais, o treinador tem de motivar os atletas a fazerem ‘coisas’ fora do normal.” Ele junta a biomecânica e a fisiologia com o treino e a técnica de remo em competição. Jurgen defende que a impulsão das pernas é a componente chave para uma passagem na água eficaz. Depois, segue-se o tronco e a aceleração da massa do remador torna-se o objectivo da remada. Algumas das expressões do Jurgen: “Durante o deslize, trata o finca pés como ovos frágeis; depois, o mais tarde possível, esmaga-os no ataque”; “Mãos antes do ataque; depois, agarrem a roda em movimento com o punho”. Ele diz que o ataque não deve ser mole. Quanto mais rápido o barco, maior é carga inicial da curva de força. A massa do remador deve sempre mover-se relativamente à do barco. O final da remada deve ser dinâmico; o remador deve usar a torção do remo, manter os joelhos em tensão, iniciar o deslize com o punho para poupar energia e evitar sobrecarga ao barco.

Jurgen dá muita atenção aos ângulos grandes mas diz que devem ser óptimos para a capacidade física do remador. Em Pequim, vimos um grande espaçamento na pega do 4-. O comentário de Jurgen: “O espaço óptimo entre mãos, em ponta, é o de duas mãos mas os meus remadores sentiram mais conforto com uma maior largura e eu não discuti. O braço de dentro controla o punho e o de fora puxa-o. Na verdade, os seus braços de fora eram suficientemente fortes para assegurarem a pega e os braços de dentro estavam flectidos no ataque para manterem o tronco direito. É mais importante manter as pernas direitas, sem oscilação, e assegurar a conexão dos pés ao finca pés. Não diria que é uma pega ideal mas funcionou bem para nós.”

Este exemplo é uma boa ilustração da abordagem de Grobler: “**Existem algumas regras a seguir mas um treinador tem de ser criativo e descobrir novas abordagens. É importante ensinar os atletas mas também aprender com eles.**” O seu sucesso parece sobrenatural mas todos os que trabalharam com Jurgen sabem que é apenas uma combinação entre a ciência e a prática, muito trabalho e alguma sorte.

**Contacto:**

✉ ©2009: Dr. Valery Kleshnev,  
[kleva@btinternet.com](mailto:kleva@btinternet.com), [www.biorow.com](http://www.biorow.com)